

2026-09-14 poniedziałek				
ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)
Śniadanie	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>JECZ.</u>)	Płatki ięczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka Graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka Graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)
II ŚN	Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB, MLE</u>)	Pasta z twarogu i ryby got. (miltaj) z koperkiem 40 g (<u>RYB, MLE</u>)	Ogórek świeży 50 g	Ogórek świeży 50 g
	Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB, MLE</u>)	Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB, MLE</u>)
	Ogórek świeży 50 g	Sałata zielona 20 g	Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)	Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
Obiad	Wafle Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)		Wafle ryżowe 15 g	Wafle ryżowe 15 g
	Pierogi z serem - chłodzone 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>)			
PD	Mus z jabłek () z/c 100 g			
	Kompot owocowy* z/c 250 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Śliwka szt 1 szt	Śliwka szt 1 szt
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chrupki kukurydziane 15 g	Chrupki kukurydziane 15 g
	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PN	Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)	Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)
	Szynka szkolna- wp., parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u>)	Szynka szkolna- wp., parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u>)	Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)	Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)
	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Szynka szkolna- wp., parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u>)	Szynka szkolna- wp., parzona 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u>)
			Pomidor 50 g	Pomidor 50 g

ŁÓDŹ- CSK UCP P013 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)			ŁÓDŹ- CSK UCP P023 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)			ŁÓDŹ- CSK UCP P033 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		
Śniadanie			Śniadanie			Śniadanie		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40g (<u>GLU PSZ, SOL, SEL, może zawierać: JAJ, MLE, GOR, GLU OW</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)			Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna duża krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u> , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)			Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)		
Obiad			Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos schabowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków/ jabłka z olejem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Soferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobiu łate 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
Kolacja			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 g			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna duża krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Rolada z topatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Pomidor 50 g		
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g			Wartość energetyczna: 2352,01 kcal; Białko ogółem: 111,52 g; Tłuszcz: 76,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,69 g; Węglowodany ogółem: 337,61 g; W tym cukry: 40,33 g; Błonnik pok.: 38,53 g; Sód: 2565,51 mg;		
			Wartość energetyczna: 2602,48 kcal; Białko ogółem: 103,87 g; Tłuszcz: 89,97 g; Kw. tł. nasy.: 34,34 g; Węglowodany ogółem: 362,11 g; W tym cukry: 89,14 g; Błonnik pok.: 26,62 g; Sód: 2727,11 mg;			Wartość energetyczna: 2556,22 kcal; Białko ogółem: 108,34 g; Tłuszcz: 78,30 g; Kw. tł. nasy.: 31,16 g; Węglowodany ogółem: 367,73 g; W tym cukry: 96,27 g; Błonnik pok.: 23,39 g; Sód: 2143,18 mg;		

2026-09-15 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA ŁÓDŹ SPORNA

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwopryzwajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR.</u>)
II ŚN		Pudding o smaku wanilia/czekolada 125g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Dymna duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jacyrnowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Dymna duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jacyrnowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Chrupki kukurydziane 30 g	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek alfa homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>SOL, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOL.</u>) Pomidor 15 g	
		Wartość energetyczna: 2558,41 kcal; Białko ogółem: 99,38 g; Tłuszcz: 76,86 g; Kw. tł. nasy.: 32,55 g; Węglowodany ogółem: 388,61 g; W tym cukry: 100,93 g; Błonnik pok.: 33,14 g; Sód: 3357,59 mg;	
		Wartość energetyczna: 2335,49 kcal; Białko ogółem: 89,94 g; Tłuszcz: 58,37 g; Kw. tł. nasy.: 24,96 g; Węglowodany ogółem: 375,46 g; W tym cukry: 103,74 g; Błonnik pok.: 25,15 g; Sód: 2401,79 mg;	
		Wartość energetyczna: 2372,35 kcal; Białko ogółem: 107,82 g; Tłuszcz: 77,29 g; Kw. tł. nasy.: 31,64 g; Węglowodany ogółem: 346,73 g; W tym cukry: 53,01 g; Błonnik pok.: 39,58 g; Sód: 3652,18 mg;	

2026-09-16 środa

2026-09-17 czwartek			
ŁÓDŹ- CSK UCP PD1/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP PD2/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Hummus z oleicierycy 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
Śniadanie		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Hummus z oleicierycy 60 g Pomidor 50 g	
II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Waflle ryżowe 15 g	
Baraszc biały z ziemiakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Baraszc biały z ziemiakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 15 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	
PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salaatka jarzynowa 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salaatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salaatka jarzynowa - dieta 90 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	
PN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2493,73 kcal; Białko ogółem: 76,20 g; Tłuszcz: 67,76 g; Kw. tł. nasy.: 23,60 g; Węglowodany ogółem: 417,06 g; W tym cukry: 118,62 g; Błonnik pok.: 33,50 g; Sód: 2663,11 mg;		Wartość energetyczna: 2462,82 kcal; Białko ogółem: 85,64 g; Tłuszcz: 58,20 g; Kw. tł. nasy.: 22,40 g; Węglowodany ogółem: 411,27 g; W tym cukry: 117,95 g; Błonnik pok.: 26,38 g; Sód: 2122,57 mg;	

2026-09-18 piątek					
ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka zielonogórska- wędziona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Kakao z mlekiem zlic 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka zielonogórska- wędziona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem zlic 250 ml (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka zielonogórska- wędziona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
Serek twardogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)		Serek twardogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		Serek twardogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	
II ŚN		II ŚN		II ŚN	
Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* zlic 250 ml		Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* zlic 250 ml		Marchewkowa z zacierką* 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśy czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD		PD		PD	
Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
Herbata czarna granulowana z cytryną zlic 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Śliwka szt. 1 szt		Herbata czarna granulowana z cytryną zlic 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt. 1 szt	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wędziona, parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
PN		PN		PN	
Wartość energetyczna: 2259,39 kcal; Białko ogółem: 97,57 g; Tłuszcz: 70,77 g; Kw. tł. nasy.: 27,58 g; Węglowodany ogółem: 326,47 g; W tym cukry: 80,79 g; Błonnik pok.: 28,01 g; Sód: 2894,83 mg;		Wartość energetyczna: 2227,47 kcal; Białko ogółem: 102,31 g; Tłuszcz: 62,10 g; Kw. tł. nasy.: 26,80 g; Węglowodany ogółem: 326,59 g; W tym cukry: 91,20 g; Błonnik pok.: 26,04 g; Sód: 2329,43 mg;		Wartość energetyczna: 2076,76 kcal; Białko ogółem: 101,71 g; Tłuszcz: 65,05 g; Kw. tł. nasy.: 27,16 g; Węglowodany ogółem: 289,14 g; W tym cukry: 26,08 g; Błonnik pok.: 33,91 g; Sód: 2791,35 mg;	

2026-09-19 sobota

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)				ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)				ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr./łatwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)							
Śniadanie				Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)				Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)				Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomidor 50 g			
II ŚN				Banan 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt. 1 szt Podpiłonyki b/c 15 g (GLU PSZ, MLE.)							
Obiad				Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Paluszki z sezamem 20 g (GLU PSZ, SEL.)							
Kolacja				Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Parówki cięsyńki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.) Musztarda 20 g (GOR.) Sałata zielona 20 g				Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g				Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g			
PN				Wartość energetyczna: 2690,44 kcal; Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 90,20 g; Kw. tł. nasy.: 31,93 g; Węglowodany ogółem: 394,66 g; W tym cukry: 108,77 g; Błonnik pok.: 34,84 g; Sód: 4280,95 mg;				Wartość energetyczna: 2397,20 kcal; Białko ogółem: 90,54 g; Tłuszcz: 64,47 g; Kw. tł. nasy.: 24,62 g; Węglowodany ogółem: 378,92 g; W tym cukry: 111,97 g; Błonnik pok.: 27,38 g; Sód: 2341,53 mg;				Wartość energetyczna: 2346,58 kcal; Białko ogółem: 99,17 g; Tłuszcz: 76,13 g; Kw. tł. nasy.: 27,09 g; Węglowodany ogółem: 360,99 g; W tym cukry: 40,25 g; Błonnik pok.: 42,53 g; Sód: 3574,19 mg;			

2026-09-20 niedziela			
Śniadanie		II ŚN	
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajecznicza (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad		PD	
Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafor gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja		PN	
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynek szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szynek szkolna-wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ</u>) Pasta z cukinii i marchewki 50 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
Wartość energetyczna: 2158,47 kcal; Białko ogółem: 93,94 g; Tłuszcz: 66,12 g; Kw. tł. nasy.: 26,93 g; Węglowodany ogółem: 315,37 g; W tym cukry: 97,55 g; Błonnik pok.: 27,62 g; Sól: 3191,46 mg;		Wartość energetyczna: 2066,56 kcal; Białko ogółem: 92,12 g; Tłuszcz: 56,24 g; Kw. tł. nasy.: 23,96 g; Węglowodany ogółem: 310,56 g; W tym cukry: 93,47 g; Błonnik pok.: 23,31 g; Sól: 2618,96 mg;	
Wartość energetyczna: 2158,10 kcal; Białko ogółem: 104,24 g; Tłuszcz: 66,12 g; Kw. tł. nasy.: 25,07 g; Węglowodany ogółem: 321,33 g; W tym cukry: 54,82 g; Błonnik pok.: 37,64 g; Sól: 3387,95 mg;		Wartość energetyczna: 2158,10 kcal; Białko ogółem: 104,24 g; Tłuszcz: 66,12 g; Kw. tł. nasy.: 25,07 g; Węglowodany ogółem: 321,33 g; W tym cukry: 54,82 g; Błonnik pok.: 37,64 g; Sól: 3387,95 mg;	

2026-09-20 niedziela

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)			ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Latwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)			ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		
Śniadanie			Śniadanie			Śniadanie		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ. SOL SEL. może zawierać: JAJ. MLE. GOR. GLU OW.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Siatka wosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u>)			Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Siatka wosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u>)			Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo- wieprzowy z wątróbką 40 g (<u>GLU PSZ. SOL SEL. może zawierać: JAJ. MLE. GOR. GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Siatka wosenna - diety 50 g		
II ŚN			Budyn o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)			Budyn o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		
Obiad			Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ. SOL. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bokul gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 15 g		
Kolacja			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g		
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g			Wartość energetyczna: 2364,48 kcal; Białko ogółem: 86,87 g; Tłuszcz: 69,02 g; Kw. tł. nasy.: 26,90 g; Węglowodany ogółem: 381,47 g; W tym cukry: 50,70 g; Błonnik pok.: 44,48 g; Sód: 2722,18 mg;		
			Wartość energetyczna: 2598,77 kcal; Białko ogółem: 82,31 g; Tłuszcz: 67,96 g; Kw. tł. nasy.: 27,17 g; Węglowodany ogółem: 434,79 g; W tym cukry: 119,79 g; Błonnik pok.: 31,69 g; Sód: 2751,89 mg;			Wartość energetyczna: 2469,88 kcal; Białko ogółem: 80,83 g; Tłuszcz: 61,14 g; Kw. tł. nasy.: 24,75 g; Węglowodany ogółem: 414,44 g; W tym cukry: 120,25 g; Błonnik pok.: 24,73 g; Sód: 2350,76 mg;		

2026-09-22 wtorek				
ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogł.łatwoprzyzwajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)
Śniadanie		Śniadanie		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)
II ŚN		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Suchary b/c 15g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad		Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarłe 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml		Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapuśy białej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Kolacja		Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
PN				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2362,91 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 74,28 g; Kw. tł. nasy.: 28,40 g; Węglowodany ogółem: 345,93 g; W tym cukry: 106,00 g; Błonnik pok.: 28,66 g; Sód: 3469,23 mg;		Wartość energetyczna: 2345,17 kcal; Białko ogółem: 101,01 g; Tłuszcz: 69,42 g; Kw. tł. nasy.: 27,87 g; Węglowodany ogółem: 341,77 g; W tym cukry: 101,98 g; Błonnik pok.: 22,89 g; Sód: 2869,35 mg;
		Wartość energetyczna: 2174,08 kcal; Białko ogółem: 99,58 g; Tłuszcz: 75,05 g; Kw. tł. nasy.: 26,07 g; Węglowodany ogółem: 306,74 g; W tym cukry: 39,55 g; Błonnik pok.: 35,53 g; Sód: 3255,89 mg;		

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)				ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)				ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)			
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na siodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bukka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek na siodko 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml				Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g			
II ŚN Pudding o smaku waniliaczekoroda 125g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt Podpiomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)							
Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza pęczaksytko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmiennasypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczaksytko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
PD Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)							
Kolacja Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g				Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g				Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOL, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g			
PN Wartość energetyczna: 2437,30 kcal; Białko ogółem: 89,81 g; Tłuszcz: 71,02 g; Kw. tł. nasy.: 25,14 g; Węglowodany ogółem: 383,70 g; W tym cukry: 99,29 g; Błonnik pok.: 37,62 g; Sód: 3197,05 mg;				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 15 g				Wartość energetyczna: 2237,35 kcal; Białko ogółem: 98,83 g; Tłuszcz: 64,78 g; Kw. tł. nasy.: 22,93 g; Węglowodany ogółem: 350,52 g; W tym cukry: 38,50 g; Błonnik pok.: 45,21 g; Sód: 3573,48 mg;			

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwopryzwajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE,</u> ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ZYT.) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> ZYT.) Jabłka prażone b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ZYT.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Sos boloński z mięsa wp (y-diet) 150 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Bułki warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biskopiy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> ZYT.) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ZYT, <u>GLU JECZ,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> ZYT.) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2323,72 kcal; Białko ogółem: 89,84 g; Tłuszcz: 60,35 g; Kw. tł. nasy.: 30,42 g; Węglowodany ogółem: 372,46 g; W tym cukry: 83,06 g; Błonnik pok.: 24,95 g; Sód: 2707,42 mg.		Wartość energetyczna: 2312,09 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 57,10 g; Kw. tł. nasy.: 24,83 g; Węglowodany ogółem: 358,89 g; W tym cukry: 86,25 g; Błonnik pok.: 16,16 g; Sód: 1835,55 mg.	
Wartość energetyczna: 2182,41 kcal; Białko ogółem: 90,78 g; Tłuszcz: 68,17 g; Kw. tł. nasy.: 30,24 g; Węglowodany ogółem: 334,93 g; W tym cukry: 27,23 g; Błonnik pok.: 44,18 g; Sód: 2894,81 mg.		Wartość energetyczna: 2182,41 kcal; Białko ogółem: 90,78 g; Tłuszcz: 68,17 g; Kw. tł. nasy.: 30,24 g; Węglowodany ogółem: 334,93 g; W tym cukry: 27,23 g; Błonnik pok.: 44,18 g; Sód: 2894,81 mg.	

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)			ŁODŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)
Śniadanie				
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) <u>ZT.</u> Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU</u> <u>ZYT.</u>) Chaka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dlaa 40 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE.</u>)			Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bulka pszemna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>ZYT.</u>) Chaka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dlaa 40 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem zlc 250 ml (<u>MLE.</u>)	
Kisiel o smaku truskawkowym zlc 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	
II ŚN				
Obiad				
Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* zlc 250 ml			Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pupiel rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* zlc 250 ml	
PD			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOL. MLE.</u>)	
Kolacja				
Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU</u> <u>ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>ZYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE.</u>) Powidła sliwkowe 30g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt			Herbata czarna granulowana z cytryną zlc 250 ml Bulka pszemna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>ZYT.</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	
PN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szytnka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. solowego i wody 20 g (<u>SOL.</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2623,46 kcal; Białko ogółem: 115,16 g; Tłuszcz: 76,36 g; Kw. tł. nasy.: 30,83 g; Węglowodany ogółem: 381,44 g; W tym cukry: 128,00 g; Błonnik pok.: 24,55 g; Sól: 2774,41 mg;			Wartość energetyczna: 2482,05 kcal; Białko ogółem: 117,36 g; Tłuszcz: 60,55 g; Kw. tł. nasy.: 29,68 g; Węglowodany ogółem: 374,89 g; W tym cukry: 126,10 g; Błonnik pok.: 20,27 g; Sól: 2290,94 mg;	
			Wartość energetyczna: 2224,97 kcal; Białko ogółem: 100,81 g; Tłuszcz: 66,78 g; Kw. tł. nasy.: 26,19 g; Węglowodany ogółem: 334,02 g; W tym cukry: 53,79 g; Błonnik pok.: 33,73 g; Sól: 3291,99 mg;	

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)		ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)	ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 Z ograniczającymi węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>)
	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Parówki czeszyńki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g (<u>SEL</u>)	Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wędzowana parzona z dodatkiem wody z połączonej kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wędzowana parzona z dodatkiem wody z połączonej kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	Śliwka szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt. 1 szt Paluszki z sezamem 20 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
II ŚN	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperekowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Obiad	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
PD	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka krusza z pieca wędzowana, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Biskopiy b/c 15 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Szyńka krusza z pieca wędzowana, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g
Kolacja	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
PN	Wartość energetyczna: 2284,27 kcal. Białko ogółem: 71,42 g; Tłuszcz: 79,28 g; Kw. tł. nasy.: 28,63 g; Węglowodany ogółem: 338,10 g; W tym cukry: 73,54 g; Błonnik pok.: 34,62 g; Sól: 3624,73 mg.		

ŁÓDŹ- CSK UCP P01/3 Podstawowa 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)				ŁÓDŹ- CSK UCP P02/3 Łatwostrawna 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)				ŁÓDŹ- CSK UCP P03/3 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 r.ż. (2000-2400 kcal)			
Śniadanie				Śniadanie				Śniadanie			
Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek a la homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt				Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek a la homogenizowany o smaku waniliowym 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt				Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Serrek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt			
II ŚN				II ŚN				II ŚN			
Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				Budyni o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Podpłomyki b/c 15 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml				Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			
Obiad				Obiad				Obiad			
Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)				Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>)				Serrek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZL, MLE</u>) Chrupki kukurydziane 15g			
PD				PD				PD			
Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Siatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g				Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Siatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Dżem 20 g Pomidor 50 g				Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12 g (<u>MLE</u>) Siatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g			
Kołacja				Kołacja				Kołacja			
Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasetki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 20 g Sałata zielona 5 g				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasetki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 20 g Sałata zielona 5 g				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasetki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 20 g Sałata zielona 5 g			
PN				PN				PN			
Wartość energetyczna: 2289,33 kcal; Białko ogółem: 80,95 g; Tłuszcz: 59,71 g; Kw. tł. nasy.: 22,85 g; Węglowodany ogółem: 375,14 g; W tym cukry: 114,68 g; Błonnik pok.: 27,59 g; Sód: 2384,95 mg;				Wartość energetyczna: 2208,09 kcal; Białko ogółem: 94,77 g; Tłuszcz: 46,49 g; Kw. tł. nasy.: 22,52 g; Węglowodany ogółem: 365,38 g; W tym cukry: 118,20 g; Błonnik pok.: 23,55 g; Sód: 2027,85 mg;				Wartość energetyczna: 2190,03 kcal; Białko ogółem: 110,35 g; Tłuszcz: 59,23 g; Kw. tł. nasy.: 28,79 g; Węglowodany ogółem: 385,24 g; W tym cukry: 50,69 g; Błonnik pok.: 35,74 g; Sód: 2725,03 mg;			

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,

